Weekly

Nr. 28 / 05. – 11. 07. 2020

Gesund kochen und backen: 9 einfache Tipps





Linda Walkenbach
WW Content Team

SELBER KOCHEN MACHT MIR SPASS

Obst und Gemüse schnippeln, ungewöhnliche Gewürze ausprobieren, Teig kneten, in Saucen rühren ...

Ich liebe es, selbst zu kochen, neue Rezepte, Lebensmittel und Geschmacksrichtungen auszuprobieren. Ein Pluspunkt: Ich entscheide, welche Zutaten ich verwende, und habe es so auch in der Hand, wie viele Punkte das fertige Gericht hat. Einfach indem ich ein paar Lebensmittel austausche.

Probier es mal aus und lass es dir schmecken!
Linda

GUT ZU WISSEN

Überall da, wo du diesen Pfeil ▶ oder mit einer Linie unterlegte Wörter siehst, gibt es mehr zu entdecken. Klicke doch einfach mal drauf!

Lecker und gesund soll es sein

Die Hauptsache beim Essen: Es soll gut schmecken! Und gesund sein! Und punktefreundlich! Eigentlich geht es nur darum, dir bewusst zu machen, was da auf deinem Teller landet, und hier und da Lebensmittel auszutauschen.

Dabei sind die SmartPoints® eine gute Orientierung, denn wenn du Lebensmittel mit vielen SmartPoints® durch solche mit weniger SmartPoints® ersetzt, sparst du dabei gesättigte Fettsäuren und Zucker und dadurch Kalorien. So kannst du durch kleine Tauschgeschäfte deine Lieblingsgerichte verschlanken. Warum das wichtig ist? Weil du zufriedener bist, wenn du auf nichts verzichten musst.

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Wusstest du, dass die Deutschen gerne kochen? Knapp drei Viertel (73 %) der Befragten haben Spaß daran – egal ob jung oder alt.[1]

2. Natürlich wirkt sich auch die Coronakrise auf das Koch- und Essverhalten der Deutschen aus: Knapp jeder Dritte (30 %) der Befragten kocht häufiger als vor der Krise, 28 % essen häufiger als zuvor gemeinsam.[1]

3. Studien zeigen, dass Menschen die überwiegend selber kochen, weniger Kalorien, Fett und Zucker aufnehmen, als die, die häufig auswärts essen.



[1]Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2020, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Mai 2020.

Was zu tun ist

Wodurch kann ich das ersetzen?

In den über 10.000 WW Rezepten in der WW App und auf ww.com/de zeigen wir dir ganz praktisch, wie gesund kochen und backen aussieht. Damit du auch deine persönlichen Lieblingsrezepte etwas „leichter“ machen kannst, haben wir viele Tipps und Tricks für dich.

1. Ein Teelöffel Pflanzenöl zum Andünsten von Gemüse ist wichtig, denn unser Körper braucht gesunde Fette. Wenn das nicht reicht und das Gemüse an der Pfanne ansetzt, füge statt mehr Öl etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzu. Das funktioniert genauso gut!

2. Statt zu braten oder zu frittieren, wechsle zum Grillen oder Dämpfen. Dabei musst du nur wenig oder gar kein Fett zugeben.

3. Ersetze einen Teil der Butter oder Margarine durch Halbfettmargarine. Tauschst du einen Teil des Fetts gegen Apfelmus aus, lässt sich gleichzeitig der Zucker etwas reduzieren. Selbst gemachtes Apfelmus hat in allen drei Plänen 0 SmartPoints®.



4. Statt mehr Kartoffeln, Nudeln und Co. mehr Gemüse oder mageres Fleisch nehmen.



5. Verwende Pflanzenöle statt Butterschmalz und andere feste Fette. Auch Palm- und Kokosöl sind reich an Punkten, weil sie viele gesättigte Fettsäuren enthalten. Zu den gesünderen Ölen gehören: Oliven-, Erdnuss-, Raps-, Sojabohnen-, Saflor-, Sonnenblumen- und Maisöl.



6.

Um die Butter zum Auspinseln der Form zu sparen, verwende eine Silikonbackform oder kleide eine normale Backform mit Backpapier aus.

7.

Für Saucen saure Sahne, Crème légère oder fettarmen Frischkäse benutzen und Sahne und Schmand links liegenlassen.

8.

Statt Öl in der Pfanne zu erhitzen, pinsle Fleisch wie Steaks oder Koteletts damit ein.

9.

Statt bei Torten Cremes aus Sahne zu verwenden, kannst du auf fettarme Alternativen aus Quark, Frischkäse oder Joghurt zurückgreifen.

Vegane Beerenmousse

Zubereitungszeit 10 Min. | Wartezeit 60 Min. | 2 Personen

5 4 4

200 g Seidentofu
350 g gemischte Beeren
2 EL Kokosblütenzucker
1 TL gehackte Pistazien
150 g Himbeeren

1. Seidentofu mit Beeren und Kokosblütenzucker pürieren. Für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

2. Beerenmousse mit Pistazien und Himbeeren dekoriert servieren.

ENDLICH FRISCHE BEEREN!



Lust auf noch mehr leckere Beerenrezepte?

Ruck-Zuck-Pfannkuchen mit Beeren

Zubereitungszeit 10 Min. | 1 Person

9 9 7

- **3 EL Frischkäse, bis 5 % Fett absolut**
- **1 TL Honig**
- **2 EL Basismüsli (Vollkornflocken)**
- **1 TL gehackte Pistazienkerne**
- **1 WW Protein Wrap**
- **150 g gemischte Beeren**

1. Frischkäse mit Honig, Müsli und Pistazien verrühren.

2. Wrap nach Packungsanweisung erwärmen, mit Frischkäsecreme bestreichen und mit Beeren belegen. Aufrollen – fertig!

Vegetarisch Vegan Glutenfrei Laktosefrei



Perfekter Backspaß!

Die eckige WW Silikon-Backform ist der ideale Helfer für eine SmartPoints® genaue Portionierung. Backe mit der Backform eines der leckeren Rezepte aus unseren Kochbüchern nach oder werde selbst kreativ.
Jetzt mit gratis Rezeptheft!



WW Logo, SmartPoints und *meinWW* Logo sind Marken von WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

VORSCHAU

Was passiert in deinem Körper, wenn ...

In den nächsten sechs Wochen starten wir eine spannende Themenserie darüber, wie unser Körper beeinflusst wird, wenn wir bestimmte Dinge tun oder erleben – wie gesundes Essen, Stress, Aktivität und Schlaf. Zum Auftakt geht es darum, was in unserem Gehirn passiert, wenn wir neue Gewohnheiten entwickeln.

Bildnachweise: iStock/Thinkstock 2 (4)